ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES. PROCEDIMIENTO DE CAPACITACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE FORMATO NO CONTROLADO FICHA METODOLÓGICA ACCIÓN IEC PARA PROMOCIÓN DE EVS CON ENFOQUE DIFERENCIAL TERRITORIAL RURAL (CANASTA) 2023

CULTIVANDO SOLUCIONES: CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

FECHA: DD/MM/AAAA **LUGAR:**

PROFESIONALES RESPONSABLES:

TEMA: Consumo de frutas y verduras

TOTAL DE HORAS: 2 **MOMENTOS:** 4

OBJETIVOS DE INFORMACIÓN:

Reconocer la importancia del consumo habitual de frutas y verduras como parte fundamental de la alimentación saludable.

OBJETIVO DE EDUCACIÓN:

Identificar las causas asociadas al bajo consumo de frutas y verduras por parte de la población rural y campesina.

Relacionar las alternativas de solución frente al bajo consumo de frutas y verduras con las recomendaciones establecidas para este grupo de alimentos.

OBJETIVO DE COMUNICACIÓN:

Promover en la población rural el consumo de frutas y verduras a partir del reconocimiento de los beneficios de estos alimentos.

INSUMOS:

- Talento humano: Nutricionista (1 o 2) y apoyo logístico (2 personas).
- Ilustraciones impresas de huertas (pliego).
- Hojas blancas o post its
- Esferos, colores, marcadores.
- Música.
- Mesas.
- Sillas.

Los demás requeridos según la dinámica y recursos de cada localidad.

HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS:

- Ilustraciones de huertas: raíces y frutos.
- Video de invitación “consume frutas” para población rural.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

Previo a la sesión se realiza la siguiente actividad:

Convocatoria:

Se realiza por los medios dispuestos por cada localidad, compartiendo el video de invitación como motivación a la participación: VIDEO_Consume_frutas.mp4

Durante la sesión se planea la actividad de la siguiente forma:

Momento 1:

Se realiza una actividad rompe-hielos con los participantes de la siguiente manera.

La vuelta a la huerta:
Se les pedirá a los participantes que formen un círculo; a continuación, se dará a cada participante el nombre de dos frutas/verduras una que será igual para todos y otra que podrá repetir, indicando que no se puede compartir esta información con los demás participantes.

A continuación, se les pedirá a los participantes que se entrelacen usando sus brazos. Estando ya todos los participantes entrelazados se procederá a dar una orden y nombrar una fruta así:

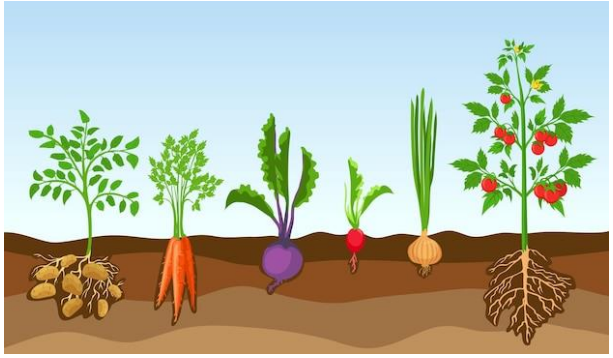
Ejemplo:
Sentados……naranja.
Paso al frente…….manzana.
Paso atrás……..habichuela.
Saltarán……..cebolla.

El final de la actividad se dará cuando se mencione la fruta/verdura que tienen todos los participantes.

Momento 2:

Tomando como base los principios orientadores de la cartografía social para la identificación de problemáticas alimentarias asociadas al bajo consumo de frutas y verduras, se realiza la identificación de causas y estrategias para incentivar el consumo de alimentos saludables. Para lo anterior, se propone establecer las causas del bajo consumo de frutas y verduras teniendo en cuenta la relación de los individuos con el entorno y el territorio relacionándolo con las raíces de las ilustraciones (causas), y proponer estrategias y/o alternativas de solución frente a estas causas identificados, relacionándolas como las ramas o frutas de las ilustraciones (alternativas de solución).

Dependiendo del tamaño del grupo, será clave hacer la división en dos subgrupos para la ejecución de este momento. El orientador debe brindar las herramientas (ilustraciones, post its, marcadores) a los participantes y realizar un acompañamiento que facilite la identificación de causas asociadas al bajo consumo de frutas y verduras (costumbres, hábitos, acceso físico, preferencias, acceso económico, disponibilidad insuficiente), así como alternativas de solución viables (autoproducción/consumo, diversificación de la dieta…). Es importante resaltar que, como producto de este momento pueden tenerse en cuenta las causas y las alternativas de solución frente a la baja producción (autoproducción) de estos grupos de alimentos.



Como producto de este momento, tendremos las ilustraciones propuestas con los posts its identificando las causas y alternativas de solución frente al bajo consumo de frutas y verduras y a la baja autoproducción y autoconsumo de este tipo de alimentos.

Momento 3:

Se realiza la plenaria como socializar los resultados del momento 2.

El orientador reúne a todo el grupo nuevamente para que una o dos personas de cada subgrupo socialicen a la plenaria los resultados del ejercicio de causas y alternativas de solución.

A partir de esta socialización, se generarán insumos para que el orientador tenga un diagnóstico de causas del problema, y de esta manera será la base para posteriormente realizar una socialización de las recomendaciones, usando las alternativas de solución propuestas por los participantes como parte fundamental de la educación (conocer, sentir, hacer).

Mensajes a comunicar (GABAs):

- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.

Este mensaje nos invita a incluir frutas y verduras en la alimentación diaria de toda la familia. Las frutas y verduras constituyen una fuente disponible y muy variada de vitaminas y minerales.

Las frutas son agradables para la mayoría de las personas, niñas y niños, las consumen con agrado. Además, son muy versátiles, ya que pueden comerse al natural, en trozos, en jugos con agua y/o leche, combinadas con verduras en ensaladas o con otros

alimentos como aderezos, entre otras posibilidades. Nuestro país es un paraíso de frutas y verduras y nos ofrece una inmensa oferta de ellas a lo largo del año y en todas las regiones. ¡¡¡Aprovechemos esa riqueza y diversidad¡¡¡

Las verduras también son fuente importante de vitaminas y minerales, que contribuyen a la regulación de diferentes procesos vitales. Son la base de preparaciones como ensaladas, y al ser alimentos con una amplia gama de colores y sabores, permiten construir platos llamativos y agradables, en combinación con otros alimentos, de preferencias frutas.

¿Qué beneficios trae comer frutas y verduras?

Comer frutas y verduras en abundancia nos sirve para:

- Mantener y mejorar la salud.
- Variar la alimentación diaria.
- Mantener un peso saludable, pues nos proporcionan una sensación de saciedad rápida, con un bajo aporte de calorías.
- Reducir el riesgo de padecer CNT como: DM2, HTA, dislipidemias, ECV, cáncer gástrico y colorectal, entre otras.
- Evitar el estreñimiento, gracias a su contenido de fibra dietaria.
- La fibra además es importante para ayudar a reducir los niveles de colesterol y disminuir la absorción de la glucosa, lo que previene enfermedades del corazón y la diabetes. Así mismo, la fibra soluble es importante para ayudar a reducir los niveles de colesterol.
- Recibir micronutrientes esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo, como las vitaminas A, del complejo B y C, minerales como el sodio, el hierro y muchos más.
- Los micronutrientes además tienen acción antioxidante, es decir, rompen los radicales libres que son las sustancias que generan daño en los órganos y están relacionadas con el proceso de envejecimiento y el cáncer.

Mensajes y recomendaciones:

- Consuma frutas y verduras en cosecha, que son más económicas.
- Incluya en la lonchera de niñas y niños más alimentos naturales (frutas, vegetales, emparedados con pan integral, nueces y maní sin sal) y menos productos de paquete.
- Consuma al menos cinco (5) porciones de frutas y verduras al día: una o dos al desayuno, por ejemplo, un vaso de zumo de fruta y/o una porción de fruta picada o entera; una porción de fruta entera a media mañana, una ensalada o verdura cocida para acompañar el almuerzo, una fruta a media tarde y/o una ensalada o verdura para acompañar la cena, como parte de una alimentación fraccionada y saludable.
- Busque que la alimentación de su familia incluya al menos tres colores diferentes de frutas y verduras en el día, con el propósito de aprovechar nutrientes variados.
- Incluya frutas y verduras en las loncheras, ya sea del colegio, universidad o la oficina.
- Entre comidas principales, consuma frutas o verduras, evitando los productos de alimentos muy procesados. Cuando tenga hambre, favorezca primero el consumo de una fruta o verdura.
- Incluya en su alimentación diaria, ensaladas llamativas y agradables con verduras “crudas y/o cocidas”, y/o frutas para fomentar el hábito de comerlas.

- Consuma frutas enteras, aprovechando las que estén en cosecha y sean de la región. y Prefiera las frutas y verduras frescas a las procesadas.
- Disponga de frutas y verduras listas para consumir en todos los lugares donde se desarrolle su vida diaria.
- Prefiera las verduras crudas. Si las cocina, hágalo por el menor tiempo posible según el tipo de preparación para evitar que pierdan sus nutrientes.
- Corte las frutas y verduras en formas creativas para hacerlas más provocativas al consumo.

Momento 4:

En un primer momento, aplicar, como valoración de aprendizajes, una sopa de letras relacionada con frutas y verduras, mientras se realiza el cierre de la actividad.

Finalmente, dar cierre a la sesión, a partir de la reflexión de las estrategias para mejorar e incentivar el consumo de frutas y verduras, se construye un "Decálogo de compromisos" desde la perspectiva individual, familiar y comunitario, iniciativa completamente autónoma frente a la necesidad de tomar acciones a corto plazo para mejorar el consumo de dichos alimentos.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

Actividad rompe-hielo, generar ejercicios libres, baile, estiramiento, ejercicios de respiración entre otros.

DESCRIPCIÓN VALORACIÓN DE APRENDIZAJES:

Se realiza la aplicación de la siguiente sopa de letras por núcleo familiar, donde deben identificar términos claves con relación al consumo de frutas y verduras, y proponer una frase a modo de reflexión que se lleven del encuentro.

Cultivando soluciones

Frutas y verduras

Y	F	B	X	H	B	A	N	A	N	O	U	R	W
L	U	K	T	G	E	P	A	P	A	Y	A	L	H
S	H	G	U	X	S	Y	Y	I	P	V	S	U	P
H	A	M	S	S	P	P	M	K	I	W	W	K	W
W	B	Z	W	U	I	T	O	N	M	Z	C	Z	T
W	I	Y	Z	V	N	J	R	A	E	A	H	Y	Z
W	C	J	Y	A	A	P	A	R	N	N	Z	V	T
A	H	F	T	B	C	J	T	A	T	A	V	Y	T
I	U	O	X	Y	A	H	O	N	O	H	V	N	T
M	E	S	V	D	I	D	M	J	N	O	V	L	K
O	L	E	U	P	E	R	A	A	U	R	R	K	V
K	A	Y	U	I	A	O	T	Q	E	I	Z	H	Q
G	F	A	D	X	S	W	E	F	X	A	T	Q	X
T	Q	Z	U	B	W	I	B	R	O	C	O	L	I

educima.com

Banano	Brocoli
Espinaca	Habichuela
Mora	Naranja
Papaya	Pera
Pimenton	Tomate
Uva	Zanahoria

Finalmente, se concluye la actividad con la construcción de un Decálogo de Compromisos, cuyo propósito es crear un elemento de recordación frente a la importancia del consumo de frutas y verduras, tomando como base las estrategias planteadas en la sesión.

DECÁLOGO DE COMPROMISOS:

Cultivando Soluciones

A NIVEL INDIVIDUAL

A NIVEL FAMILIAR

A NIVEL COMUNITARIO – COLECTIVO